かわいい おまえざきのたから

10月生まれの元気な子

杉山 颯(すぎやま そら)くん1歳
(合戸)

松本芽依香(まつもと めいか)ちゃん2歳
(塩原)

渡邊悠真(わたなべ ゆうま)くん2歳
(本町)

山口海愛(やまぐち みあ)ちゃん2歳
(大山区)

鈴木颯人(すずき はやと)くん3歳
(大山区)

安達りのちゃん3歳(あだち)
(上岬区)

かわいい笑顔を募集します。
対象:12月生まれの1歳～3歳児で、本コーナーへ掲載されたことのない子
申込期間:11月5日㈫、6日㈬の2日間、8時15分～17時(最大8枠。先着順)
◆申込先:総務課
☎0537㊽1132

横山鈴奈(よこやま れいな)ちゃん3歳
(大山区)

このコーナーはケーブルテレビでも放送されます。

“御前崎をたべよう！”

素揚げしたさつまいもで作ってもおいしいです♪

さつまいもサラダ

材料(4人分)

さつまいも‥1本(200㌘程度)
◆マヨネーズ…大さじ2～3
◆コンデンスミルク 大さじ1と1/2
◆粒マスタード……小さじ1
◆塩・こしょう …… 適量
★遠州地方のさつまいも栽培は、御前崎から始まったと言われています！

▶1人分=142kcal

作りかた
1 さつまいもは1㌢角に切り、水にさらしてアク抜きをする。
2 1の水気をきり、煮崩れしないようにゆでる。
(電子レンジでもOK ♪)
3 ◆を合わせておく。
4 さつまいもの粗熱が取れたら、3で和える。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉

発行／御前崎市役所　編集／総務課　〒437-1692静岡県御前崎市池新田5585　電話／0537㊽1132　FAX／0537㊽1136
ホームページ／http://www.city.omaezaki.shizuoka.jp　メール／somu@city.omaezaki.shizuoka.jp